

# КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ЧЕЛОВЕКОМ ПОСЛЕ ПЕРЕЖИТОЙ ИМ ТРАГЕДИИ ИЛИ КАТАСТРОФЫ?

Рекомендации подготовлены  
в ситуации реагирования на  
военные действия в Украине

01 03 2022



РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПОДГОТОВЛЕНЫ:

CENTER FOR PSYCHOTRAUMATOLOGY AT VILNIUS UNIVERSITY  
(VU PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS)

LITHUANIAN SOCIETY FOR TRAUMA PSYCHOLOGY  
(LIETUVOS TRAUMŲ PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA)



## Как чувствуют себя люди после крупномасштабных катастроф?



Самые разные и очень сильные эмоции, охватывающие человека после крупномасштабных катастроф, военных действий или стихийных бедствий, приводящих к большим жертвам, являются естественной реакцией на стресс. Потеря друзей и близких вызывает глубокое чувство скорби, которое также в такой ситуации является естественным. Опыт переживания катастрофы может сильно повлиять на наши базовые потребности в безопасности. Состояние человека после пережитого катастрофического опыта может проявляться через:

- **Эмоции.** Человек может чувствовать шок, ему может быть сложно поверить в произошедшее. Человека может охватить беспокойство, депрессия, страх, злость, чувство вины и/или бессилия, ощущение предательства. Все эти эмоции возникают в попытках нашей психики понять и принять то, что произошло, а также защититься от психологической боли или опасности.
- **Мысли.** Человек может быть потерянным, ему может быть сложно ориентироваться, концентрировать внимание. Он может ощущать неуверенность, а также заметить, что он не может вспомнить всего случившегося. При этом в голове может быть сразу много разных мыслей и ярких, но неприятных воспоминаний о травматическом опыте. Человек может обвинять себя в том, что сделал или, наоборот – не сделал. Он может заметить, что ему стало крайне сложно справляться с самыми простыми вещами и задачами.
- **Телесные реакции.** Тело может ощущать напряжение и усталость. Из-за испытываемого стресса может участиться сердечный ритм. Может быть тяжело заснуть, могут мучать кошмары. Возможно уменьшение аппетита, появление тошноты. Одновременно могут ощущаться боли в разных частях тела. Также человек может стать излишне подозрительным, во всем видеть опасность, легко пугаться окружающих звуков, образов или движений.
- **Отношения.** Человек может внезапно стать крайне зависимым от окружающих. Либо, наоборот, начать испытывать недоверие, чувствовать себя отверженным и избегать других людей. В отношениях может появиться больше злости, раздражительности, конфликтов, человек может стать слишком критично настроенным. Может возникнуть желание все контролировать и чрезмерно опекать близких.
- **Духовные переживания / поиски смысла.** Человек может ощущать полную бессмысленность окружающего мира, в результате чего становится сложно заниматься повседневными делами. Может возникнуть потерянности, связанная с верой. Возможно нежелание соблюдать привычные религиозные ритуалы (например, совершать молитву). Но может возникнуть и обратная реакция – интенсификация обращения к высшим силам, стремление больше молиться или погрузиться в какие-либо духовные практики.

И это далеко не все реакции, которые могут возникнуть в результате катастрофического опыта. Переживания разных людей могут отличаться и могут быть очень **индивидуальными**. Все эти разнообразие реакции специалисты в области психического здоровья расценивают как совершенно адекватную реакцию на огромный стресс. **Иногда реакции на стресс могут проявиться не сразу после травматического опыта, а чуть позже.** Во время самого происшествия человек может мобилизовать все свои ресурсы – и только через какое-то время, через несколько дней или недель, при уходе внешней опасности, его психическое состояние может ухудшиться.



# Долгосрочные реакции на опыт переживания катастрофы



Сильные эмоциональные реакции и нарушения психического здоровья после пережитых несчастий считаются нормальным явлением. **Тем не менее, следует обратиться за профессиональной помощью, если:**

- данные реакции чрезвычайно сильны и не ослабевают;
- человек крайне растерян и с трудом ориентируется;
- здоровье и жизнь испытывавшего стресс человека или других людей оказывается под угрозой (риск самоубийства, проявление агрессивности);
- после окончания катастрофы и по прошествии времени (спустя несколько недель) мучительные неприятные эмоции и мысли сохраняют свою силу и не ослабевают, человек испытывает психологические страдания, печаль, ощущает безнадежность, что мешает его общению с другими людьми и нарушает повседневную деятельность.

**В результате особенно тяжелых травматических переживаний могут возникнуть следующие нарушения психического здоровья:**

## Посттравматическое стрессовое расстройство

Человек все еще очень ярко переживает детали травматического опыта, чувствует себя так, словно заново переживает данные события, несмотря на то, что сейчас объективно находится в безопасности. Человеку снятся кошмарные сны, в которых он переживает травматический опыт. В то же время, человек избегает всего, что могло бы напомнить ему о травмирующем опыте. Он ощущает опасность и легко пугается.

## Тревожность

Человек крайне сильно беспокоится по любому поводу или в конкретных ситуациях. Могут возникать очень сильные приступы тревоги – панические атаки. Тревога сопровождается сильными физиологическими реакциями (учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, мышечное напряжение, затрудненное дыхание, боли в груди и др.). Изнуряют тяжелые мысли.

## Депрессия

Человек испытывает непреходящую грусть, у него подавленное настроение, пропадает интерес к жизни, теряется энергичность и активность. Человеку трудно сосредоточиться, при этом он быстро наступает усталость.

## Другое

Происходит обострение уже имевшихся проблем с психическим здоровьем либо другие нарушения психического состояния.



## Как общаться с человеком после пережитой им трагедии или катастрофы?

### «То, что происходит с тобой, это нормально»

Нормализуйте эмоции, мысли, чувства и другие переживания человека. Пострадавшему важно получить подтверждение того, что все, происходящее с ним, нормально и свойственно любому человеку, что происходящее с ним – не навсегда и что он не сошел с ума. Скажите ему, что подобное случается со многими людьми, испытывавшими сильные потрясения. Это нормальная реакция на ненормальные события. Не может быть хороших или плохих, правильных или неправильных эмоций. Реакции на стресс могут быть очень сильными и крайне разнообразными. Через какое-то время после страшных событий большая часть людей снова начинает чувствовать себя хорошо.

### «Теперь ты в безопасности»

Человеческая психика все еще может посылать ощущения, что человек находится в центре катастрофического события. Если только ситуация позволяет и соответствует действительности, покажите и скажите человеку, что он сейчас в безопасности и ему уже ничто не угрожает. Можно коротко поговорить о том, где сейчас находится человек, напомнить ему, что сейчас он в надежном месте, что вокруг него люди, которые о нем позаботятся. Забота об основных потребностях человека (еда, жилье и т.д.) также может помочь ему успокоиться и почувствовать себя в безопасности.

### «Мне важно, как ты себя чувствуешь, я хочу поговорить с тобой»

Проявите инициативу в общении с человеком, испытывавшим травматический опыт. Он может стесняться, ему может быть трудно начать разговор о сильных внутренних переживаниях. Если вы незнакомы, представьтесь и познакомьтесь. Покажите пострадавшему, что вы хотите поговорить с ним и вам безразлично то, что он испытывает. Избегайте таких банальных фраз, как «все будет хорошо», избегайте критики.

### «Я уважаю твое нежелание говорить»

Не все люди хотят говорить о своих трудностях. Не все хотят делиться своим опытом с незнакомыми людьми. Не всем одинаково нужны понимание и поддержка. Покажите человеку, что вы готовы выслушать его, что вам безразлично то, как он себя чувствует, но что вы уважаете его желание не разговаривать в данный момент. Не давите на него, не просите, чтобы он поделился с вами своими трудностями и переживаниями. Если есть возможность, дайте человеку понять, что он может обратиться к вам, как только захочет, но не заставляйте его разговаривать с вами прямо сейчас. Дайте ему свой номер телефона или другие контакты, чтобы он мог связаться с вами, когда почувствует необходимость. Оказать поддержку человеку, если он не против, можно и просто находясь рядом с ним, без слов. Забота о физическом благополучии человека, о его бытовых потребностях также может быть прекрасным способом поддержки и проявлением понимания.



## Как общаться с человеком после пережитой им трагедии или катастрофы?

### «Я могу спокойно выслушать тебя»

Большинство людей чувствует необходимость выразить свои эмоции и рассказать свою историю. Это может помочь им лучше понять, что же произошло, снизить внутреннее напряжение, не чувствовать себя одинокими. Будьте внимательным слушателем. Попытайтесь дать понять человеку, что вы его услышали. Даже если рассказ будет содержать шокирующие детали, старайтесь сохранять спокойствие. Говорите спокойным тоном. Однако, если вы чувствуете, что разговор о травматическом опыте для вас слишком тяжел, не принуждайте себя его продолжать. Помогите человеку иными способами и поищите других людей или специалистов, способных оказать пострадавшему эмоциональную поддержку.

### «Я уважаю и принимаю твои чувства»

Даже если пострадавший человек настроен враждебно или отталкивает вас, старайтесь сохранять благожелательность, уважение и сочувствие. Не принимайте отрицательные эмоции на свой счет, злость – естественная реакция, часто возникающая в результате тяжелых переживаний или пережитого несчастья. Таким способом человек просто реагирует на травматический опыт. Иначе в этой ситуации он просто не может. Сохраняйте терпение – это поможет постепенно установить контакт с пострадавшим.

Если вам хочется утешить человека при помощи прикосновений или объятий – внимательно наблюдайте, приемлемы ли для него такие действия. Идите на физический контакт только в том случае, если человек его принимает или прямо выражает согласие. Вы можете прямо спросить у человека, не против ли он физического контакта. Вы должны быть уверены, что человек чувствует себя свободным отказаться от него. Пережившие травматический опыт люди могут особенно чутко относиться к нарушению их физического пространства.

### «Могу ли я помочь тебе позаботиться о твоих потребностях?»

Катастрофические происшествия на какое-то время лишают человека возможности позаботиться об удовлетворении базовых потребностей в безопасности, тепле, еде, сне и т.д. Поинтересуйтесь, не нуждается ли человек в чем-либо и можете ли вы ему с этим помочь. Возможно, он голоден или замерз.

Если есть возможность, позаботьтесь о том, чтобы у человека была еда, вода, теплое одеяло, сухая и теплая одежда, а также телефонная связь для того, чтобы позвонить близким. Возможно, человеку могут помочь успокоиться рисование, чтение или молитва – и вы можете обеспечить его всем необходимым для этого. Если человеку необходимо нечто такое, чего вы обеспечить не можете, подумайте, кто мог бы это сделать. Возможно, человеку необходима медицинская помощь или помощь специалистов в области психического здоровья. Если человек просит о том, что вы не можете выполнить – не волнуйтесь и прямо скажите ему об этом. У каждого из нас есть границы возможностей, особенно в кризисной ситуации.



## Как общаться с человеком после пережитой им трагедии или катастрофы?

### «Как мы можем позаботиться о твоём здоровье?»

Поощряйте заботу человека о собственном физическом и психическом здоровье. Из-за сильной эмоциональной нагрузки человеку может быть сложно самому выполнять даже элементарные повседневные дела. Помогайте пострадавшему позаботиться (или позаботьтесь сами) о том, чтобы он не забывал поесть, старался высыпаться и по возможности был физически активен. Хорошо, если ситуация позволяет человеку хотя бы частично восстановить ежедневную рутину. Это помогает вернуть чувство контроля и структурированности жизни. Возможно, вы можете предложить человеку какую-то помогающую справиться со стрессом деятельность или занятие? Это необходимо и для восстановления физической силы, и для снижения стрессовых реакций. Поощряйте действия, помогающие совладать со стрессом (например, прогулки на свежем воздухе), и помогайте избегать действий, не способствующих восстановлению (как, например, употребление алкоголя).

### «Я верю, что ты можешь»

Помогая человеку после критических ситуаций, следует избегать чрезмерной опеки. Важно предложить свою помощь и, если нужно, позаботиться об основных потребностях человека, но не следует перенимать инициативу, если человек сам в состоянии заботиться о себе. Травмы и катастрофы сильно влияют на ощущение контроля над ситуацией и способность справляться с трудностями. Чем быстрее человек вновь почувствует, что может хоть что-то контролировать, заботиться о себе, заботиться о членах своей семьи, тем быстрее он восстановит свое психологическое равновесие. Можно напомнить, что человеческая способность справляться с ежедневными задачами точно никуда не исчезла – просто, в результате сильного стресса, стало сложнее на них реагировать. Когда реакция на стресс проходит, человек снова становится способен заботиться о себе и других. Таким образом, если это необходимо, помогите человеку с решением ежедневных проблем и принятием решений, но, если он способен сам о себе позаботиться, не забирайте у него инициативу и поощряйте самостоятельность.

### «Могу ли я помочь тебе связаться с близкими?»

Если это возможно, помогите человеку связаться и поддерживать контакт с близкими. В момент кризиса это особенно важно. Если нет возможности поддерживать связь с близкими, попробуйте как-то иначе помочь человеку почувствовать себя частью сообщества. Периодически узнавайте, не получилось ли установить контакт с близкими, старайтесь помогать в решении этой проблемы.

### «Я буду передавать тебе информацию о происходящем»

Если кризисная ситуация продолжается, регулярно предоставляйте потерпевшему информацию о происходящем из достоверных источников. Даже простое сообщение о том, что новой информации нет, очень важно, поэтому постоянно информируйте человека о важных для него вещах, например, о том, что новых известий о его близких и их здоровье нет. При этом помогайте человеку избегать постоянного наблюдения за ситуацией – к примеру, отслеживания всех новостей о произошедшей трагедии по телевидению или в интернете – это может сильно истощать. Напоминания о травматической ситуации (образы, звуки и т.д.) могут заставить человека вновь испытать сильные стрессовые реакции и потерять ощущение безопасности обстановки.



## Как общаться с человеком после пережитой им трагедии или катастрофы?

### «Может быть, нам нужна помощь специалистов?»

Если физическое или эмоциональное состояние человека вызывает у вас беспокойство, стоит обратиться к специалистам. Они помогут понять, что происходит, и посоветуют, что следует делать.

### «Я забочусь о себе»

Помните, что поддерживать пострадавших и говорить о травматическом опыте нелегко, поэтому заботьтесь и о себе. Старайтесь прочувствовать свои границы и не перегружать себя слишком сильно. Общайтесь. Если вы не знаете, как вести себя дальше, посоветуйтесь с близкими или обратитесь к специалисту. Поделитесь своими тяжелыми переживаниями с окружающими (безусловно, личные истории людей, испытавших травмирующий опыт, можно разглашать только с их согласия!).

 БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Несмотря на то, что пережитые трагедии и перенесенный катастрофический опыт оказывают шокирующее воздействие на психологическое состояние человека, большинство людей после окончания кризиса справляются со всеми сложностями и восстанавливают свое эмоциональное и физическое здоровье.

Иногда люди могут испытать и так называемый посттравматический рост, когда шокирующий опыт вносит в жизнь положительные изменения: например, человек начинает больше ценить отношения, заботиться о себе и т.п. Даже если последствия кризиса для психики оказались более серьезными, современная наука может предложить самые разные способы профессиональной помощи для восстановления психического здоровья и благополучия.

**Любой кризис рано или поздно заканчивается. Важно сохранять надежду, заботиться о себе и о пострадавших людях.**

Рекомендации подготовлены Центром психотравматологии Вильнюсского университета на основе информации Международной ассоциации по изучению посттравматического стрессового расстройства (ISTSS), Красного Креста, Всемирной организации здравоохранения и ассоциации EMDR Europe.

**Составители:** dr. Odeta Geleželytė, prof. Evaldas Kazlauskas, dr. Inga Truskauskaitė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Augustė Nomeikaitė, Agnietė Kairytė

**Перевели на русский язык:** Ingrida Kisieliūtė, Dagnė Beržaitė, Viktorija Liubajeva, Anastasija Belovodskaja



Psichotraumatologijos  
centras

